

3

Como se realizam os exames?

Todos os exames e consulta incluídos no check-up são realizados numa manhã.

É necessário preparação?

As análises clínicas incluídas no check-up devem ser realizadas em jejum (12 horas sem comer nem beber nada exceto água de forma moderada).

Para a prova de esforço evite refeições abundantes nas 2 horas precedentes e não beba café nem fume na hora anterior. Não use cremes bronzadores ou substâncias oleosas nas 24h anteriores. Traga roupa e calçado adequado ao exercício, o nome dos medicamentos que toma regularmente e os exames anteriores.

Como é feita a entrega de resultados?

Resultados enviados por e-mail ou sms.

6

Treino adequado à sua saúde.

solinca



1



FITLAB
POWERED BY SOLINCA & UNILABS

Plano
Pós COVID

2

O que é?

O **Plano Pós COVID-19 powered by Solinca e Unilabs** baseia-se numa metodologia integrada e individualizada assenta em 3 passos:

- 1. Diagnóstico clínico personalizado
- 2. Plano de treino baseado no diagnóstico clínico
- 3. Monitorização e acompanhamento

Para quem teve COVID-19, o regresso ao exercício físico deve ser cauteloso e adequado à condição física e objetivos individuais de cada um. Este plano visa, por isso, corrigir sequelas que uma infeção causada pela COVID-19 possa ter deixado, quer a nível muscular, quer a nível cardio-respiratório.

4

O que inclui o Plano?

	PLANO -35	PLANO +35
ANÁLISES CLÍNICAS		
GLICOSE		
HEMOGRAMA c/ FORMA LEUCOCITÁRIA		
IONOGRAMA		
UREIA		
CREATININA		
TRANSAMINASES (AST E ALT)		
GAMA GT	X	X
FERRO		
FERRITINA		
LDH		
CPK		
COLESTEROL TOTAL		
COLESTEROL HDL		
TRIGLICERÍDEOS		
TROPONINAS I		
PCR		
ECG	X	X
PROVA DE ESFORÇO		X
ECOCARDIOGRAMA		X
CONSULTA MEDICINA DESPORTIVA	X	X
PLANO DE TREINO PERSONALIZADO	X	X

· Inclui uma avaliação clínica prévia do tipo de treino a seguir cujo objetivo é aconselhar e considerar fatores como a intensidade, frequência e duração do treino, bem como avaliar algumas contra indicações, fatores de risco e objetivos futuros.

· Inclui o aconselhamento e construção de um plano de treino trimestral personalizado que considera todos os fatores avaliados nos exames realizados.

5

Qual o preço deste plano?

Trata-se de um plano trimestral em que o valor a pagar inclui os exames diagnóstico e o plano de treino.
Cada um dos planos tem preços distintos devido em função da idade e do tipo de sócio.

		Mês 1	Mês 2	Mês 3
Novos Sócios	-35 anos +35 anos	69,9 79,9	69,9 79,9	69,9 79,9
Sócios Activos	-35 anos +35 anos	49,9 59,9	49,9 59,9	49,9 59,9

Como adquirir este plano?

Este produto está disponível para aquisição nos centros solinca do Porto e Lisboa, sendo que a adesão e pagamento deste plano é realizada no próprio ginásio.
Após a aquisição do Plano Pós-COVID, o cliente será contactado pela Unilabs para a marcação do pacote de exames numa das unidades aderentes do Porto (Casa de Saúde da Boavista) ou Lisboa (Av. Liberdade ou Areeiro). No dia da realização dos exames deverá entregar a fatura recibo que recebeu no Solinca como comprovativo de pagamento.